令和8年 11月 賀美石小学校　予定献立表

日	牛乳	献立名 ※都合により献立が変更になることがあります		体の中での主なはたらき 赤の食品 血や肉・歯や骨になる（タンパク質・カルシウム）	黄の食品 熱や力になる（炭水化物）	緑の食品 体の調子をととのえる（ビタミン・ミネラル）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	○	ごはん	ホイコーロー きりぼしだいこんのサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　ベーコン	ごはん　こめあぶら さとう　ごまあぶら	キャベツ　にんじん　ピーマン ねぎ　きりぼしだいこん　きゅうり こまつな　えのきたけ　たまねぎ	479 kcal 18.4 g 13.4 g 2.0 g
3 火	文化の日						
4 水	○	むぎごはん	なっとう じゃがいものそぼろに はくさいのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　みそ	ごはん　おしむぎ こめあぶら　さとう じゃがいも　かたくりこ	にんじん　たけのこ　たまねぎ グリンピース　ほししいたけ　ねぎ はくさい　オレンジ	569 kcal 23.1 g 15.6 g 2.2 g
5 木	○	カレーうどん	だいこんのうめあえ バナナ	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ	ごはん　さとう かたくりこ　こめあぶら	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ グリンピース　ねぎ　だいこん きゅうり　バナナ	478 kcal 20.8 g 15.7 g 2.3 g
6 金	○	ごはん	さわらのねぎみそやき ちくぜんに わかめのみそしる	ぎゅうにゅう　さわら みそ　とりにく　わかめ	うどん　こめあぶら さとう	ほししいたけ　れんこん　にんじん たけのこ　ごぼう　いんげん キャベツ	540 kcal 28.6 g 15.8 g 2.3 g
9 月	○	ごはん	ささみのレモンに やさいのいそかあえ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう　とりにく のり　あぶらあげ　みそ	ごはん　さとう こめあぶら　つきこんにゃく	レモンじる　にんじん　もやし キャベツ　ほうれんそう　だいこん ねぎ	562 kcal 28.4 g 19.3 g 2.5 g
10 火	○	ちゅうかはん （むぎごはん）	キャベツのナムル ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく えび　ヨーグルト	ごはん　おしむぎ　さとう こめあぶら　いりごま ごまあぶら　かたくりこ	しょうが　にんにく　にんじん たけのこ　たまねぎ　はくさい　もやし チンゲンサイ　キャベツ　きくらげ	534 kcal 20.7 g 12.7 g 1.7 g
11 水	○	わかめごはん	ちくわのツナマヨやき はるさめサラダ さつまいものみそしる りんご	ぎゅうにゅう　わかめ ちくわ　のり　かつおぶし ツナ　ハム　みそ	ごはん　さとう マヨネーズ　はるさめ さつまいも　ごまあぶら	にんじん　もやし　きゅうり たまねぎ　りんご	669 kcal 21.4 g 19.6 g 2.6 g
12 木	○	せんだいみそパン	かぼちゃコロッケ グリーンサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう　ベーコン	みそパン　こめあぶら	キャベツ　きゅうり　ブロッコリー はくさい　にんじん　ねぎ	577 kcal 11.7 g 26.6 g 3.1 g
13 金	○	ごはん	いわしのうめに やきビーフン なめこのみそしる	ぎゅうにゅう　いわし とりにく　とうふ　みそ	ごはん　こめあぶら ビーフン	にんじん　たまねぎ　キャベツ ピーマン　きくらげ　なめこ　ねぎ	539 kcal 22.9 g 15.9 g 2.2 g
16 月	○	ごはん	やきにく ブロッコリーのゆかりあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ	ごはん　こめあぶら さとう　ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ　にんじん　ピーマン　もやし ブロッコリー　きゅうり　えのきたけ	497 kcal 22.7 g 12.7 g 1.7 g
17 火	○	きむたくごはん （むぎごはん）	ナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかめ　ベーコン	ごはん　おしむぎ こめあぶら　さとう いりごま　はるさめ	キムチ（はくさい）　たくわん にんじん　にら　ねぎ　きゅうり もやし　チンゲンサイ　たまねぎ	521 kcal 21.8 g 16.0 g 2.7 g
18 水	○	ごはん	ひじきいりたまごやき ごもくきんぴら にらととうふのみそしる	ぎゅうにゅう　とりにく ひじき　たまご　とうふ さつまあげ　みそ	ごはん　こめあぶら さとう　つきこんにゃく	にんじん　たまねぎ　ごぼう たけのこ　にら　しめじ	589 kcal 26.4 g 18.9 g 2.2 g
19 木	○	みそラーメン	だいがくいも バナナ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ	ラーメン　こめあぶら さつまいも　くろごま	にんじん　キャベツ　もやし　ねぎ とうもろこし　きくらげ　バナナ	634 kcal 22.0 g 23.6 g 2.0 g
20 金	○	ごはん	たらのパンこやき キャベツとわかめのしょうがあえ えのきのみそしる	ぎゅうにゅう　まだら チーズ　ちくわ わかめ　みそ	ごはん　パンこ マヨネーズ	パセリ　キャベツ　人参　こまつな キャベツ　えのきたけ　しょうが	503 kcal 24.6 g 15.0 g 2.0 g
22 日	毎月第３日曜日は「家族団らんの食事の日」						
23 月	勤労感謝の日						
24 火	○	ハヤシライス （むぎごはん）	カントリーサラダ バナナ	ぎゅうにゅう　ぶたにく	ごはん　おしむぎ こめあぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム グリンピース　キャベツ　だいこん とうもろこし　バナナ	567 kcal 18.7 g 16.3 g 2.0 g
25 水	○	★地場産給食の日★ かみまちさんごはん （あいがものうほうまい）	なかよしはるまき こぜなっぱのツナあえ まんてんねぎのみそスープ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ぶたにく　ツナ　みそ	ごはん　こめあぶら　さとう しらたき　ごまあぶら はるまきのかわ　こむぎこ	しょうが　きくらげ　だいこん こぜなだいこん　にんじん　はくさい えのきたけ　ねぎ	571 kcal 23.3 g 21.4 g 2.1 g
26 木	○	ミルクパン	ヤンニョムチキン コールスローサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン	ミルクパン　ごまあぶら さとう　マヨネーズ	キャベツ　にんじん　とうもろこし ブロッコリー　えのきたけ　たまねぎ	633 kcal 26.5 g 31.3 g 2.3 g
27 金	○	ごはん	さばのみそに やさいのごまあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう　さば みそ　わかめ	ごはん　さとう　すりごま	キャベツ　もやし　にんじん こまつな　だいこん　ねぎ	530 kcal 25.1 g 18.0 g 2.3 g
30 月	○	ごはん	とりにくとだいずのごまがらめ ごしょくあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう　だいず とりにく　かつおぶし とうふ　みそ	ごはん　かたくりこ こめあぶら　いりごま じゃがいも	こまつな　もやし　にんじん しめじ　とうもろこし	645 kcal 27.7 g 24.4 g 1.8 g

★『げんき加美町地場産給食の日』★

小学校３・４年基準　エネルギー560kcal　たんぱく質22.9ｇ　脂質18.5ｇ　食塩相当量2.2ｇ

町内の小中学校、幼稚園、保育園で加美町産の農産物をふんだんに使用した統一の献立を提供する日になっています。

賀美石小学校は、11月25日（水）が「げんき加美町地場産給食の日」となっています。お楽しみにしていてくださいね♪

《今月の地場産食材》
- ひとめぼれ　・牛肉　・豚肉　・きくらげ　・小瀬菜大根
- だいこん　・人参　・白菜　・みそ　・満点ねぎ
- えのきたけ